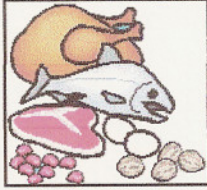


1. Proteínas:



Como ya vimos, las proteínas son **moléculas orgánicas** que están formadas por aminoácidos (molécula básica). El **total de aminoácidos de la naturaleza es de 20**. Estos son todos necesarios para que podamos realizar nuestras actividades metabólicas.

Las proteínas que consumimos pueden ser de origen animal, llamadas **proteínas completas**, pues contienen todos los **aminoácidos esenciales** y de origen vegetal son las llamadas **Proteínas incompletas**, carecen de algunos aminoácidos esenciales.

¿Qué son los aminoácidos esenciales?

Son los aminoácidos que nuestro organismo requiere obligatoriamente para crear nuevas proteínas, pero que nuestro cuerpo no los puede **sintetizar**, es por esto, que debemos ingresarlos en nuestra dieta a través de los alimentos.

Los aminoácidos esenciales son:

Aminoácidos Esenciales	Aminoácidos No esenciales
<ul style="list-style-type: none">▪ Fenilalanina▪ Isoleucina▪ Leucina▪ Lisina▪ Metionina▪ Triptófano▪ Valina▪ Histidina (en lactantes)	<ul style="list-style-type: none">▪ Prolina▪ Glicina▪ Serina▪ Tirosina▪ Glutamina▪ Asparagina▪ Ácido Aspártico▪ Ácido Glutámico▪ Alanina▪ Arginina▪ Cisteína▪ Histidina (en adultos)

